

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (5.-9. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		2	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa			210 gr. (+/- 10%)	3,1	3,7	15,2	112			
Skābais krējums	*A07		5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15			
Cūkgaļa sinepju mērcē	*A01,A07,A10		100 gr. (+/- 10%)	6,4	11,6	4,6	160			
Vārīti makaroni	*A01,A07		150 gr. (+/- 10%)	4,7	2,7	31,3	164			
Burkānu salāti ar sēkliņām un majonēzi	*A03,A10		80 gr. (+/- 10%)	1,7	6,1	6,9	94			
Ūdens ar citronu	*A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1			
Baltmaize	*A01		10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26			
Rudzu maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52			
Skolas ābols			100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51			
Skolas piens	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96			
			Kopā :	24,7	30,0	92,0	772			

Otrdiena		2	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas kotlete ar ķimenēm	*A01,A03		70 gr. (+/- 10%)	10,6	21,7	2,6	268			
Vārīti kartupeļi			190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133			
Baltā piena mērce ar burkāniem	*A01,A07		65 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,0	57			
Kāpostu,burkānu salāti ar krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1,5	3,4	4,6	58			
Rabarberu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07		220 gr. (+/- 10%)	5,0	2,6	34,8	192			
Dzērveņu morss			200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56			
Baltmaize	*A01		10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26			
Rudzu maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52			
			Kopā :	24,7	30,9	103,7	842			

Tresdiena		2	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa			210 gr. (+/- 10%)	8,5	7,1	25,5	214			
Dārzeņu sautējums ar gaļu	*A07		250 gr. (+/- 10%)	10,1	14,9	22,2	282			
Marinēts gurķis			80 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	3,0	20			
Ogu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	23,1	83			
Baltmaize	*A01		10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26			
Rudzu maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52			
Skolas piens	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96			
Skolas ābols			100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51			
			Kopā :	28,2	26,7	107,6	823			

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Zivju pirkstiņi</u>	*A01,A03,A04	80 gr. (+/- 10%)	5,6	7,2	20,8	174	
<u>Vārīti kartupeļi</u>		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133	
<u>Baltā piena mērce ar sīpoliem</u>	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,1	57	
<u>Kāpostu salāti ar eļļu</u>		80 gr. (+/- 10%)	1,5	2,9	4,5	52	
<u>Īdens ar citronu</u>	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
<u>Biezpiena saldā masa</u>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	7,9	12,3	12,9	199	
<u>Upēņu ķīselis</u>		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	20,5	84	
<u>Baltmaize</u>	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26	
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52	
Kopā :			22,9	25,8	106,5	779	

Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Pupiņu zupa</u>		210 gr. (+/- 10%)	4,8	1,7	15,5	98	
<u>Viltotais zaķis</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9,5	15,0	5,0	210	
<u>Vārīti griķi</u>	*A01	150 gr. (+/- 10%)	7,7	2,2	38,8	206	
<u>Klasiskā brūnā mērce</u>	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	5,3	49	
<u>Biešu salāti ar majonēzi</u>	*A03,A10	80 gr. (+/- 10%)	1,1	3,1	7,2	61	
<u>Dzērveņu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56	
<u>Baltmaize</u>	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26	
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52	
Kopā :			26,8	24,3	99,5	758	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	127,2	137,7	509,3	3974

Sastādīja _____

Apstiprinu _____